

障精発0127第1号
令和3年1月27日

文部科学省高等教育局学生・留学生課長 殿

厚生労働省社会・援護局
障害保健福祉部精神・障害保健課長
(公 印 省 略)

新型コロナウイルス感染症に伴う心のケアに関する相談窓口等の周知について（依頼）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、多くの国民が不安やストレスを抱えており、厚生労働省が昨年9月に一般の方々を対象に実施した調査でも、

- ・ 昨年2月から調査時点までの間に、調査回答者（10,981人）のうち半数程度の人が何らかの不安等を感じていた
- ・ 不安の対象は「自分や家族の感染への不安」が最も多かった
- ・ 学生については、自分や家族の勉強や進学に関して不安に感じていた人が多かった

等が分かっています。

現在も、一部の地域に緊急事態宣言が再発令されるなど、いまだ新型コロナウイルス感染症は収束の見通しが立たない状況が続いており、引き続き、新型コロナウイルス感染症に起因するメンタルヘルス対策に取り組んでいく必要があります。

特に、学生については、新型コロナウイルス感染症の影響により、コミュニケーションが十分に取れないことによる不安やストレスの増大、心の悩みを気軽に相談しにくい等によるメンタルヘルスの悪化が懸念されることから、メンタルヘルス対策が重要であると考えています。

そのため、学生が自分の心の状態を知り、一人で悩みを抱えることなく相談窓口につながるよう、下記の相談窓口、情報サイト、リーフレット等の情報を大学等に周知いただきたく御協力のほどお願いいたします。

記

【主な相談窓口】

■自治体（都道府県・指定都市）

各都道府県・指定都市では、精神保健福祉センター等において、保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、新型コロナウイルス感染症のことが不安で眠れないといったお悩みの相談を受け付けています。お住まいの自治体にお問い合わせください。

《自治体相談窓口一覧》

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html

【メンタルヘルスに関する情報サイト】

■みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

心の不調や病気についての情報、ストレスをためない暮らし方や相談窓口の情報などを掲載しています。

《URL》 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

■コロナ心の支援情報（国立精神・神経医療研究センター）

こころの健康を保つためのセルフケアや呼吸法の紹介など、ストレスをため込まないためのヒントとなる情報を紹介しています。

《URL》 <https://www.ncnp.go.jp/nimh/behavior/anxiety/index.html>

【リーフレット】

主な相談窓口や厚生労働省が実施した調査結果※、セルフケアを掲載しています。
《新型コロナウイルスの流行により不安やストレスを抱えていませんか》

<https://www.mhlw.go.jp/content/000723599.pdf>

※ 厚生労働省が実施した調査結果は、以下の厚生労働省ホームページで概要を公表しています。

《URL》 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15766.html

以上

【本件お問い合わせ先】

厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部
精神・障害保健課心の健康支援室

心の健康係 三浦・丸山

電話：03-5253-1111（内線 3069）

メール：kokoro-kenko@mhlw.go.jp